Психолог рассказал, что делать, если вас преследует бывший муж

Марьяна Шевцова

22 ноября 2019 14:52 Общество

супруги, бывшие супруги, бывшие, муж и жена, развод / Кадр из фильма «Любить нельзя расстаться»

Некоторые думают, что навязчивое внимание бывшего супруга — это что-то лестное. Многие не воспринимают такие жалобы всерьез. Между тем преследователи чаще склонны переходить к физическому и сексуальному насилию. О том, что делать, если вас преследует бывший муж, «Вечерней Москве» рассказала специалист-психолог семейного центра «Семья» Мария Шевченко.

— Почему бывший супруг начинает преследовать? Что им движет?

— Чаще всего это случается, если супруг был очень зависим от отношений и отказывается принимать уход жены. Иногда проблема заключается в отсутствии четких договоренностей. При разрыве отношений не было озвучено, что это окончательное расставание. Один просто уходит, второму остается лишь строить догадки о произошедшем. Зачастую проблема исходит из детства. Разобраться в этом поможет только качественная терапия.

— Что можно сделать, чтобы прекратить преследование?

— Изначально нужно принять для самой себя, что отношения закончены и не будут иметь продолжения. Необходимо перестать давать бывшему супругу малейшие поводы для продолжения. Тогда со временем все преследования сойдут на нет. Лучше всего выйти из так называемой игры и не поддаваться на провокации бывшего супруга. Нужно сохранять нейтральную позицию, по возможности свести на нет любое общение, в том числе по телефону. Если по каким-то причинам вам нужно общаться, все переговоры ведите в присутствии третьих лиц. Скорее всего, это не понравится бывшему мужу, но нужно сохранять спокойствие. Если преследования не прекратились, то стоит вернуться к тому, как отношения были разорваны.

— Стоит ли воспринимать всерьез угрозы?

— Вполне вероятно, что угрозы могут быть серьезными. Нужно проанализировать ситуацию. Если вы не чувствуете себя в безопасности, то стоит создать себе комфортную среду. Главное — понять: любое преследование и угрозы — это самое настоящее насилие в форме психологической атаки. Вам нечего стыдиться, вы имеете право на защиту и поддержку.

— Многие девушки переживают: «Написала заявление в полицию, а там полное бездействие». Как им быть?

— В нашем законодательстве есть статья 119 УК РФ «Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью». Ваша задача — максимально сохранять все возможные доказательства об угрозах: переписки, скриншоты, письма и т. д. Использовать такие доказательства для возбуждения уголовного дела невозможно, но если произойдет что-то серьезное, то они могут пригодиться.

Подавать заявление в полицию нужно в любом случае, даже если они не захотят его принимать. Это нужно для того, чтобы зафиксировать, что вы находитесь в опасном положении.

— Что делать женщинам, которые сильно напуганы и им не к кому обратиться?

— В Москве это могут быть ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям» (ул. Дубки, д. 9а, тел.: 8-499-977-17-05) или независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры» (телефон доверия: 8-499-901-02-01). Вы можете обратиться в семейный центр «Семья» (тел.: 8-495-671-11-20), где есть отличные психологи. Также существует горячая линия: 8-800-700-06-00, где помогают всем пострадавшим от насилия.

Читайте также: Как нельзя вести себя с преследователем

ОТНОШЕНИЯ СЕМЬЯ ПСИХОЛОГИЯ

Читайте также:

«Папа на работе»: Московский зоопарк показал кадры неспешн...

Юрист Соловьев рассказал, какой группе россиян планируют по...

Маленькая помощница: Московский зоопарк показал, как панда...

Читайте также

«Быдло пишет и делает»: дочь Волочковой отреагировала на ролик с Джигурдой

СМИ: Актер Руденко спрятал наркотики в трусах при помощи скотча

«У себя дома танцую»: Волочкова прокомментировала хоум-видео с Джигурдой

Подпишитесь на рассылку

E-mail адрес

Новости · Статьи · Мнения · Фотогалереи · Вечерка ТВ · Архив газеты · Спецпроекты · Пресса в образовании

Подписка на печатные издания

Оформить

О газете · Реклама · Подписка на бумажные издания · Архив газеты · Вакансии · Команда · Контакты

Правовая информация

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

Сетевое издание "Вечерняя Москва" (18+) зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77 - 69371 от 06.04.2017. Учредитель: АО "Редакция газеты "Вечерняя Москва". Главный редактор vm.ru: Александр Геннадьевич Глуходедов. Адрес редакции: 127015, г.Москва, Бумажный пр-д, д. 14, стр. 2. Телефон: +7(499)557-04-24. Адрес эл.почты: edit@vm.ru. Почта для связи с редакцией сайта: news@vm.ru.